

ОЦЕНКА РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ КАК ЭЛЕМЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Синкевич Е. В., Бубен В. Ю., Иодчик И. И.

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

EVALUATION OF RATIONAL USE OF TIME AS AN ELEMENT OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Sinkevich E. V., Buben V. Yu., Iodchik I. I.

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

Реферат. Одним из базовых компонентов, на основе которых строится ведение здорового образа жизни, относится режим дня.

Целью исследования было изучение отношения студентов к проблеме рационального использования времени как элемента здорового образа жизни.

С применением опросного метода анкетированы 150 студентов 3 курса лечебного факультета учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (108 девушек и 42 юноши) в возрасте от 19 лет до 21 года.

Установлено, что повышенная плотность рабочего дня определяет недостаточно высокую двигательную активность студентов (35,7% юношей и 45,8% девушек занимаются физическими упражнениями «от случая к случаю», а 46,4% юношей и 41,7% девушек - не чаще, чем 1-2 раза в неделю) и является одной из причин срыва адаптационных процессов и последующего развития заболеваний. Поэтому рациональное планирование режимов учебной нагрузки и времени отдыха, в том числе и активного, будет способствовать улучшению состояния здоровья студентов-медиков.

Ключевые слова: режим дня, здоровье, студенты, образ жизни.

Abstract. One of the basic components on which to build a healthy lifestyle is the regime of the day.

Determined that, the aim of the study was to study students' attitudes to the problem of rational use of time as an element of a healthy lifestyle.

Using the questionnaire method, 150 students of the 3rd year of study of the medical faculty of the Grodno State Medical University (108 girls and 42 boys) aged from 19 to 21 years were questioned.

It has been established that the increased density of the working day determines insufficiently high motor activity of students (35.7% of young men and 45.8% of girls do physical exercises «from time to time», and 46,4% of boys and 41,7% of girls are not more likely, than 1-2 times a week) and is one of the reasons for disruption of adaptation processes and the subsequent development of diseases. As a result, rational planning of the training load and rest periods, including active ones, will contribute to improving the health status of medical students.

Key words: daily routine, health, students, lifestyle.

Введение. Студенческая молодежь в условиях высоких умственных нагрузок в процессе обучения при постоянных изменениях жизненного динамического стереотипа представляет собой группу повышенного медико-социального риска по ухудшению состояния здоровья [2]. Поэтому научное обоснование и внедрение профилактических мероприятий, направленных на нивелирование выраженного отрицательного воздействия факторов окружающей среды на функциональное состояние организма студентов, является одной из актуальных задач современного здравоохранения [6].

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, одним из наиболее действенных профилактических мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, является здоровый образ жизни [9].

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих

сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом [7]. Кроме того, здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования [5].

К базовым компонентам, на основе которых строится ведение здорового образа жизни, наряду с рациональным питанием, физической активностью, личной гигиеной, отказом от вредных привычек, относится и режим дня [3].

Режим дня представляет собой заранее четко спланированную и соотнесенную с временными затратами стереотипную последовательность действий, которую студенту следует выполнять с момента пробуждения и до отхода ко сну, главной целью которой является создание максимально комфортных условий для получения и глубокого усвоения новых профессиональных знаний, умений и навыков.

Формирование режима дня в целях создания оптимальных условий для продуктивной учебной деятельности является существенным фактором социальной и бытовой самоорганизации личности и жизни любого юноши или девушки, которые при поступлении в университет с первых дней учебы выходят из-под контроля родителей и начинают жить в значительной степени самостоятельно. Причем особенно резко смена социальных и бытовых условий повседневной жизни происходит у тех первокурсников, место учебы которых находится вдали от родительского дома. Именно они, вынужденно отрываясь от привычных условий проживания и связанного с ними распорядка дня, наиболее нуждаются в жесткой регламентации своего учебного времени [10].

В основе соблюдения режима дня студенческой молодежью находится вопрос времени, отводимого как для успешного осуществления учебного процесса, так и необходимого для восстановления жизненных сил в процессе отдыха. Являясь одной из важнейших характеристик психики, время проявляет себя на разных уровнях психической организации: от

нейропсихологического и психофизиологического до личностного [8]. Поэтому задача изучения рациональной организации времени как составляющей режима дня весьма актуальна и имеет, несомненно, большое значение для гармоничного развития личности студента.

Цель исследования: изучить отношение студентов к проблеме рационального использования времени как элемента здорового образа жизни.

Материал и методы исследования. Работа выполнена в рамках научно-исследовательской работы кафедры общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» «Оценка состояния репродуктивного здоровья работников предприятий и организаций г. Гродно и Гродненской области на основе данных социально-гигиенического мониторинга и разработка профилактических мероприятий по его сохранению и укреплению» срок выполнения 2015-2017 гг. (№ гос. регистрации 20150651 от 18.05.2015).

Применен метод анкетного опроса с использованием разработанной валеологической анкеты.

Опрошены 150 студентов 3 курса лечебного факультета учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (108 девушек и 42 юноши) в возрасте от 19 лет до 21 года.

Исследовательскую базу сформировали в электронном виде, статистические расчеты и диаграммы выполнили с помощью компьютерной программы «STATISTIKA 10.0».

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе данных анкетирования установлено, что временные затраты большинства студентов, обучающихся на 3-м курсе медицинского университета, являющегося, по мнению В. М. Тимербулатова и соавт. (2005), наиболее сложным в процессе обучения [11], обусловленные характером учебной деятельности, (юноши – 52,7% и девушки – 66,8% ответов), составляют от 6-ти до 7-ми часов, то есть соответствуют рекомендованным гигиеническим нормативам. Однако часть студентов мужского пола (38,6% ответов) менее ответственно относится к учебным занятиям, преимущественно лекционным, отводя для этого не более 5-ти ч в течение рабочего дня (девушки

– 12,5%, $p < 0,05$). Более 8-ми ч с учетом необходимости использования времени на факультативные и иные виды занятий затрачивают, соответственно, 8,7% юношей и 20,7% девушек (рисунок 1).

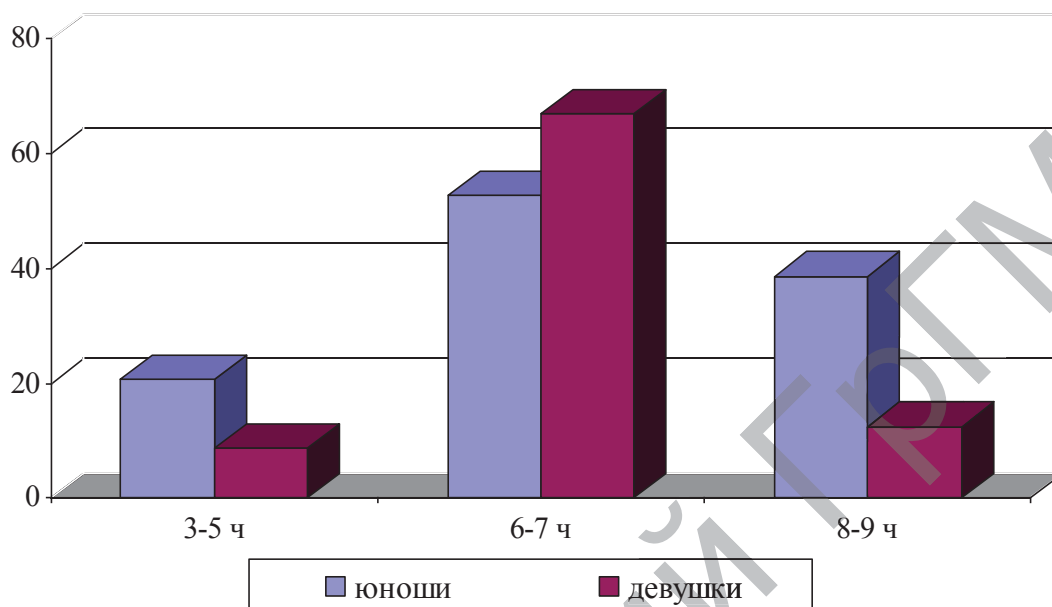


Рисунок 1 – Временные затраты студентов на учебные занятия

В процессе исследований удалось установить, что у большинства девушек-студенток (76,7% ответов) временные затраты на самоподготовку к занятиям в течение суток составляют более 4 часов (юноши – 43,7%, $p < 0,05$). Также весьма нехарактерной для них оказалась и кратковременность учебной подготовки (1,5 ч и менее), что было зарегистрировано нами в ответах 3,6% респондентов (юноши – 30,5%, $p < 0,05$) и свидетельствует не о недостаточной подвижности процессов нервно-психической деятельности у части девушек-студенток, а, по-видимому, о достаточно высоком уровне их ответственности при самоподготовке для усвоения учебного материала при обучении в медицинском университете (рисунок 2).

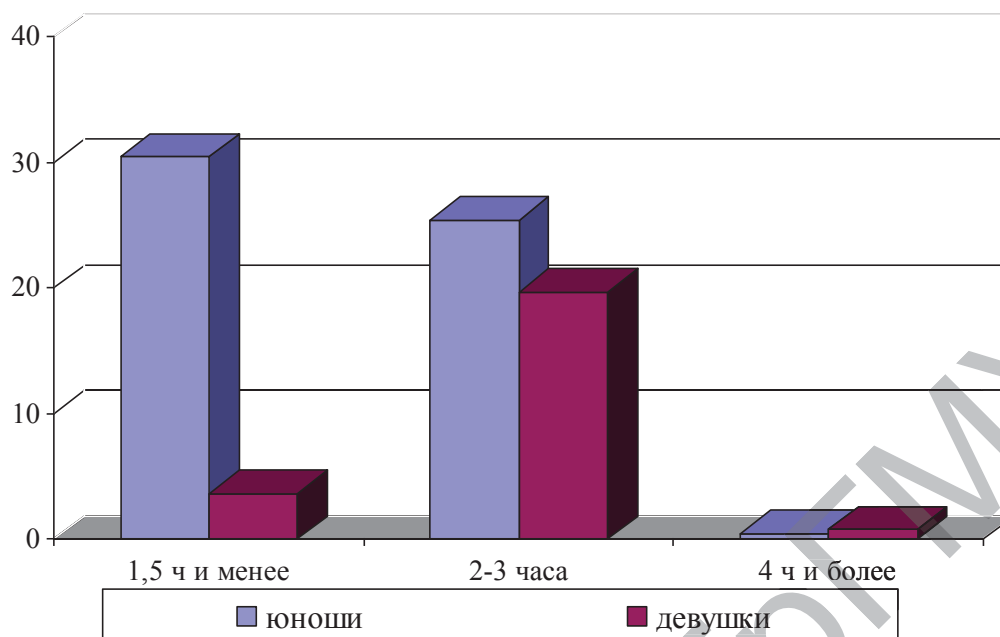


Рисунок 2 – Временные затраты студентов на самоподготовку

Установлено, что пространственная близость учебных аудиторий и корпусов от стационарных мест проживания студентов определяет их достаточно небольшие временные затраты на перемещение в процессе движения к местам обучения и из них домой. Так, абсолютное большинство юношей и девушек (82,7% и 86,9%, соответственно) затрачивают на этот процесс всего от 30 мин до 1 ч, 14,3% юношей и 13,1% девушек - до 2 ч, и только 3,0% девушек – более 2 ч (рисунок 3).

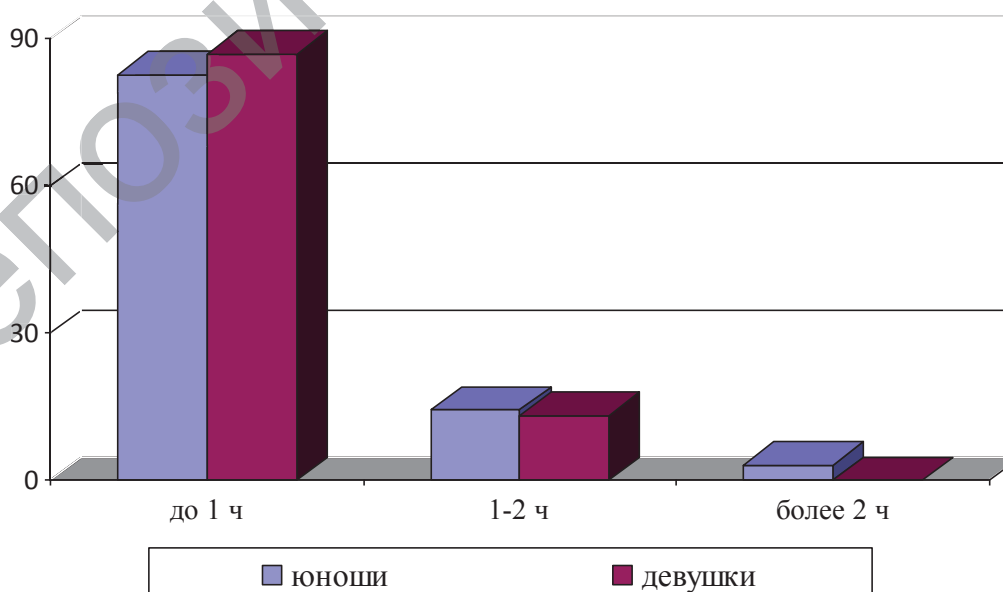


Рисунок 3 – Временные затраты студентов на передвижение к местам учебы и домой

Таким образом, неудивительно, что суммарное затраченное студентами время на учебный процесс и его обеспечение определило их субъективную оценку наличия «свободного» времени: его недостаточно для абсолютного большинства как юношей, так и девушек – 72,0% ответов. Это, в свою очередь, по-видимому, определило и недостаточно высокую двигательную активность студентов, что было зарегистрировано нами при анализе ответов о занятии ими физической культурой. Так, ежедневно выполняли физические упражнения только лишь 3,6% юношей и 5,5% девушек, что не может быть признано соответствующим современным представлениям о здоровом образе жизни [4]. Тем более, что большинство студентов (35,7% юношей и 45,8% девушек) признались, что занимаются физическими упражнениями «от случая к случаю» или не чаще, чем 1-2 раза в неделю (46,4% юношей и 41,7% девушек) (рисунок 4).

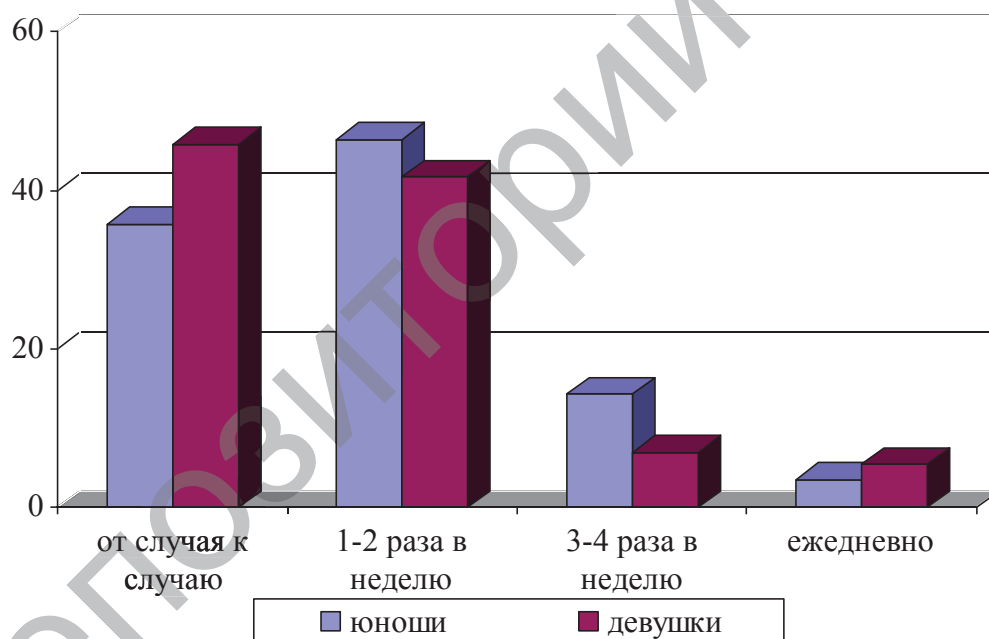


Рисунок 4 – Регулярность занятий студентов физическими упражнениями

Выявленный нами недостаток времени, отводимому студентами отдыху, в том числе и активному, являлся одной из причин срыва у части из них адаптационных процессов и последующего развития заболеваний [1]. Так, как «неудовлетворительное» оценили состояние индивидуального здоровья 23,8% юношей и 9,2% девушек (рисунок 5). Несмотря

на это, полученные нами результаты оказались все же существенно более низкими, чем в аналогичных ранее проведенных исследованиях [12], что свидетельствует об определенной эффективности иных проводимых в университете профилактических мероприятий.

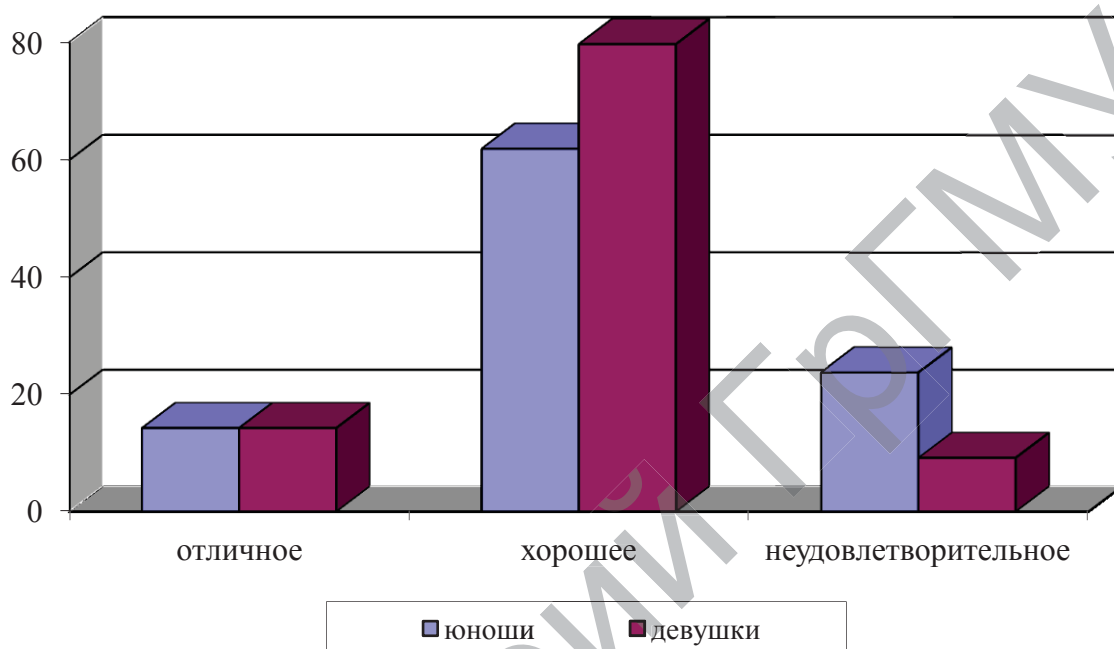


Рисунок 5 – Самооценка студентами состояния здоровья

Выводы:

1. Выявленные нарушения режима дня студентов обусловлены преимущественно особенностями их учебной деятельности.
2. Рациональное планирование режимов учебной нагрузки и времени отдыха, в том числе и активного, будет способствовать улучшению состояния здоровья студентов-медиков.

Литература

1. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся / Л. Р. Аветисян [и др.] // Гигиена и санитария. – 2001. – № 6. – С. 48–49.
2. О проблеме оценке состояния здоровья детей и подростков в гигиенических исследованиях / Л. Т. Антонова [и др.] // Гигиена и санитария. – 1995. – № 6. – С. 22–28.
3. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. – М., 2009. – 560 с.

4. Влияние занятий по физкультуре на сердечно-сосудистую и дыхательную систему студентов / Г. Н. Атрощенко, [и др.] // Гигиена и санитария. – 2005. – № 1. – С. 41–42.
5. Будылина, С. М. Адаптация к экзаменационному стрессу у учащихся различного профиля обучения / С. М. Будылина, А. И. Надеждина, А. П. Тычкина // Образ жизни и здоровье студентов: материалы I Всерос. науч. конф. – М.: Изд-во РУДН, 1995. – С. 39–40.
6. Доскин, В. А. Ритмы жизни / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева. – М.: Медицина, 1991. – 176 с.
7. Иванова, Л. Ю. Студенты: поведение как фактор риска для здоровья: система воспитания в высшей школе / Л. Ю. Иванова, Г. А. Ивахненко, Т. П. Резникова. – М.: ФИРО, 2011. – 80 с.
8. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н. А. Агаджанян [и др.] // Гигиена и санитария. – 2005. – №3. – С. 49–51.
9. Интересы и потребности современных детей и подростков / Б. З. Вульф [и др.]; под общ. ред. Б. З. Вульфога. – СПб: КАРО, 2007. – 144 с.
10. Роль вуза в формировании врачебных кадров и сохранении их здоровья / В. М. Тимербулатов [и др.] // Мед. труда и пром. экол. – 2005. – № 6. – С. 17–20.
11. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л. Г. Розенфельд, [и др.] // Здравоохран. Рос. Федер. – 2008. – № 4. – С. 27–31.

References

1. Izuchenie vliyaniya povyshennoy uchebnoy nagruzki na sostoyanie zdorovja uchashhikhsya / L. R. Avetisyan [i dr.] // Gigiena i sanitariya. – 2001. – № 6. – S. 48–49.
2. O probleme otsenki sostoyaniya zdorovja detey i podrostkov v gigienicheskikh issledovaniyakh / L. T. Antonova [i dr.] // Gigiena i sanitariya. – 1995. – № 6. – S. 22–28.
3. Artyunina, G. P. Osnovy meditsinskih znaniy : zdorovje, bolezni i obraz zhizni : ucheb. posobie / G. P. Artyunina, S. A. Ignatkova. – M., 2009. – 560 s.
4. Vliyanie zanyatij po fizkulture na serdechno-sosudistuyu i dykhatelnuyu sistemu studentov / G. N. Atroshhenko [i dr.] // Gigiena i sanitariya. – 2005. – № 1. – S. 41–42.
5. Budylna, S. M. Adaptatsiya k ehkzamenatsionnomu stressu u uchashhikhsya razlichnogo profilya obucheniya / S. M. Budylna, A. I. Nadezhkina, A. P. Tychkina // Obraz zhizni i zdorovje studentov : materialy I Vseros. nauch. konf. – M. : Izd-vo RUDN, 1995. – S. 39–40.
6. Doskin, V. A. Ritmy zhizni / V. A. Doskin, N. A. Lavrentjeva. – M.: Meditsina, 1991. – 176 s.
7. Ivanova, L. YU. Studenty : povedenie kak faktor riska dlya zdorovja :

sistema vospitaniya v vysshej shkole / L. YU. Ivanova, G. A. Ivakhnenko, T. P. Reznikova. – M.: FIRO, 2011. – 80 s.

8. Izuchenie obraza zhizni, sostoyaniya zdorovja i uspevaemosti studentov pri intensivatsii obrazovatel'nogo protsessa / N. A. Agadzhanian [i dr.] // Gigiena i sanitariya. – 2005. – №3. – S. 49–51.

9. Interesy i potrebnosti sovremennykh detej i podrostkov / B. Z. Vulfov [i dr.]; pod obshh. red. B. Z. Vulfova. – SPb: KARO, 2007. – 144 s.

10. Rol vuza v formirovanii vrachebnykh kadrov i sokhraneniі ikh zdorovja / V. M. Timerbulatov [i dr.] // Med. truda i prom. ehkol. – 2005. – № 6. – S. 17–20.

11. Zdorovje studentov po dannym sub"ektivnoj otsenki i faktory riska, vliyayushhie na nego / L. G. Rozenfeld [i dr.] // Zdravookhr. Ros. Feder. – 2008. – № 4. – S. 27–31.

Поступила 25.05.2017 г.